beautysané®

Manger mieux pour vivre mieux

SPECIAL FETES

En suivant les recommandations de Beautysané et de votre Conseillère, les fêtes se passeront dans la joie de partager de vrais instants de bonheur avec la famille et les amis autour d'une bonne table, sans se préoccuper des lendemains catastrophiques de la balance !

Le programme recommandé par Beautysané doit être réaménagé
Par vos soins, si vous ne pouvez le faire avec votre Conseillère,
Pour qu'il s'adapte selon vos exigences personnelles et professionnelles.

Si vous avez envie de réussir de belles fêtes en vous sentez mieux après celles-ci,
Donnez-vous les moyens d'y arriver.
Si vous avez besoin de passer une commande. Faites-le vite. C'est maintenant.

Maigrir au moment des fêtes, c'est possible ?

(Document des Laboratoires Beautysane)

Suivre votre programme minceur au quotidien, dans le cadre de votre organisation quotidienne, est souvent chose « facile ». Le rythme est pris, la liste de courses hebdomadaires est notée dans votre agenda, vous savez intégrer judicieusement vos substituts de repas dans votre journée alimentaire, les recettes ont été testées et approuvées, bref, votre programme minceur n'a plus de secret pour vous ! Mais voilà : la période des fêtes arrive et les choses se compliquent…

Comment concilier les fêtes de fin d'année et leur lot d'apéritifs généreux, de repas exceptionnels, de mille et une douceurs sans que tous vos efforts pour retrouver et garder la ligne ne s'en trouvent mis à mal ?

Tout d'abord, il faut garder en tête qu'un bon régime doit pouvoir s'adapter à tous les moments de la vie : anniversaires, fêtes de fin d'année et vacances compris.

Qui n'a pas remis à « demain » son projet de régime, parce que la semaine prochaine «c'est l'anniversaire de ma grand-mère» ou encore «la pendaison de crémaillère de mon meilleur ami» et que "ce ne sont pas les meilleures conditions pour entreprendre un régime" ?

Mais la vie est faite d'évènements festifs et exceptionnels, qui ne doivent pas être un obstacle à votre amaigrissement !

N'oubliez pas que votre perte de poids ne sera jamais linéaire, que certaines périodes seront plus propices à votre amincissement que d'autres et qu'il faut savoir en prendre votre parti.

Le problème qui se pose la plupart du temps est le suivant : c'est la théorie du « tout ou rien », soit on suit son régime rigoureusement, soit on jette l'éponge sur le thème du « fichu pour fichu, autant laisser tomber complètement les bonnes habitudes ». Or ce type de raisonnement est voué à l'échec et c'est de cette façon que l'on abandonne son régime à chaque période de fêtes et qu'on en entreprend un nouveau à chaque début d'année, avec un poids en yoyo à la clé, bien entendu.

Alors, quelles sont les solutions, les astuces pour poursuivre un programme minceur pendant les fêtes ?

On ne le répétera jamais assez : maigrir c'est acquérir de bonnes habitudes alimentaires, c'est réapprendre à bien manger, à bien bouger, au quotidien ! Les périodes de fête sont donc une excellente façon de "tester" vos nouvelles et saines habitudes alimentaires, ainsi que votre programme d'activité physique !

Pour cela, quelques règles principales :

- Ecoutez vos sensations : la faim tout d'abord, le plaisir de la dégustation ensuite. ***Soyez attentif aux signaux de la satiété,***

- Pour ne pas vous jeter sur les petits fours de l'apéritif, prenez un substitut de repas 1 heure avant le repas de fête,

- Essayez de ne pas cumuler les excès : une entrée grasse mais un plat léger avec des légumes, ou un plat en sauce mais un dessert aux fruits, pas de pain si vous prenez des féculents, un verre d'alcool seulement …

- Sachez choisir les aliments de fêtes pauvres en calories : les fruits de mer et particulièrement les huîtres, le poisson, les volailles (enlevez la peau), les légumes sous toutes leurs formes, les desserts à base de fruits (mousses, salades, carpaccio…)

- Servez-vous de petites portions et mangez lentement. Votre cerveau transmettra un signal de satiété dans les 20 minutes. Faites une pause avant de vous servir de nouveau.

- Mangez dans le calme, profitez-en pour prendre votre temps !

- Bougez. Marchez dès que vous en avez l'occasion et continuez votre sport hebdomadaire.

- Si vous cumulez plusieurs excès sur une journée, ne culpabilisez pas ! Faites un effort sur le lendemain et tout rentrera dans l'ordre.

Alors, n'ayez plus peur des périodes de fêtes ! Avec ces astuces, vous pourrez réveillonner en toute sérénité, sans que cela se voie sur la balance !

Si pour autant ces astuces ne suffisaient pas, parlez-en à votre conseiller, il vous proposera alors un programme « Spécial Détox » Beautysané , prévu spécifiquement pour corriger les petits écarts !

Alcool et fêtes, comment garder la ligne ?

Les repas de fête sont souvent accompagnés de bons vins ou d'alcools en tout genre ! Hélas, ce type de consommation est loin d'être sans conséquence sur votre silhouette ! Tous vos efforts pour perdre du poids ou garder la ligne peuvent être réduits à néant si votre consommation d'alcool augmente plus que de raison pendant les fêtes ! Pour quelles raisons ? Comment y remédier ? On vous dit tout.

Pourquoi l'alcool fait grossir ?

Tout d'abord, parce qu'il est très calorique ! En effet, quand 1 g de glucide ou de protéine équivaut à 4 kcal, ***1 g d'alcool en fournit 7 kcal*** *!*

Ainsi, le calcul est vite fait :

- *1 coupe de champagne = 80-120 kcal*
- *1 « demi » de bière = 130 kcal*
- *1 apéritif à base de vermouth = 130 kcal*
- *1 verre de kir : 120 kcal*
- *1 verre de punch = 120-160 kcal*
- *1 verre de vin = 110 kcal*
- *1 verre de Whisky = 190 kcal*

Imaginez : 2 verres de kir à l'apéritif et vous êtes déjà à 240 kcal, sans compter les amuse-bouches !

Et ce n'est pas tout ! L'alcool ne peut pas être stocké dans l'organisme. Il doit être éliminé rapidement. Ainsi, le corps se charge en priorité de brûler les calories apportées par l'alcool et ne peut donc pas brûler les calories venant des graisses. Celles-ci sont donc stockées au lieu d'être utilisées, essentiellement au niveau abdominal…

Méfiez-vous également des boissons alcoolisées à base de sucre (porto, muscat, punch, liqueur…) qui augmentent sérieusement la facture calorique et qui masquent l'effet de l'alcool… Ainsi, on en boit davantage, sans vraiment s'en rendre compte !

Dernière chose : l'alcool stimule l'appétit, plus on boit et plus on a faim !

beautysané®

Que consommer à l'apéritif ?

L'apéritif est le moment le plus critique car aux calories de l'alcool s'ajoutent celles des biscuits apéritifs !

À titre indicatif, voici quelques aliments servis à l'apéritif, ainsi que leur équivalent en calories :

- *1 poignée de noix de cajou (30g) = 150 kcal*
- *1 poignée de cacahuètes (30g) = 180 kcal*
- *1 petit paquet de chips (30g) = 170 kcal*
- *2 toasts de tarama = 110 kcal*
- *6 rondelles de saucisson = 150 kcal*
- *1 poignée de bretzels = 110 kcal*

Vos meilleurs alliés pour un apéro léger seront plutôt :

- *les tomates cerise ainsi que tous les légumes servis sous forme de crudités ou bâtonnets (à plonger dans une sauce à base de fromage blanc et de fines herbes)*
- *les mini-brochettes à base de crevettes, ananas, mangue ou dés de jambon blanc, tomates, mozzarella…*
- *les billes de melon, les cubes de fromage frais roulés dans différentes épices…*
- *concernant la boisson, pourquoi ne pas alterner avec des jus de légumes, jus de tomate, eaux pétillantes accompagnées d'une rondelle de citron ?*

Vous trouverez d'autres idées d'apéritifs légers et gourmands sur

MonTraiteur BienEtre

Voir les recettes

montraiteurbienetre.com ! Allez-vite y faire un tour !

Vous voulez être plus léger le 2 janvier que le 1er décembre ?

Nous vous proposons quelques petits conseils concernant votre alimentation.

Quand commencer ? Début décembre.

1) *Commencez par une phase STARTER de 3 à 5 jours.*

2) *Privilégiez les viandes blanches (poulet, dinde) et le poisson ainsi que les légumes.*

3) *Supprimez les pommes de terre, le riz blanc, les pates blanches, le pain blanc, le maïs.*

4) *Si vous voulez introduire des glucides, mangez des haricots blancs, des lentilles, des pois chiches, des carottes qui ont un indice glycémique faible. Ne pas y associer des charcuteries, des viandes rouges, du fromage ou des aliments gras (crème fraîche, beurre).*

5) *Soyez imaginatifs, faites-vous des petits plats sympas. Manger doit rester un plaisir !*

6) *A partir du 15 décembre, suivez le programme Spécial Fêtes que vous remettra votre conseillère Beautysané.*

7) *Le soir du réveillon, faites des choix judicieux !*

Préférez	*le Champagne*	*au whisky*
Préférez	*le vin blanc*	*au Porto*
Préférez	*les noisettes*	*aux cacahuètes*
Préférez	*les noix de cajou*	*aux noix de macadamia*
Préférez	*les apéri-cubes*	*aux gâteaux apéritifs*
Préférez	*les olives*	*aux cacahuètes*

S'il y a des légumes crus avec une sauce allégée, allez-y !

Faites honneur à tous les plats sans faire dans la démesure.
Arrêtez-vous à deux digestifs !

8) *Le lendemain, reprenez le programme spécial Fêtes.*

Prenez également régulièrement vos ***OMEGA 3*** *et vos* ***ANTIOXYDANTS*** *qui vous sont d'une aide précieuse tout au long de l'année.*
Il en est de même pour ***ENERGY PURE*** *qui vous permet de faire « le grand nettoyage » de votre organisme.*

Bonnes Fêtes à vous et à votre famille

Pour des fêtes réussies, votre conseillère BEAUTYSANE vous propose un programme express pour vous alléger de quelques kilos et vous sentir bien dans votre tenu de fêtes !

1) *Buvez **ENERGY PURE** tous les jours (2 cuillères à café dans 1 litre d'eau)*
Cela permettra à votre corps d'éliminer les toxines et purifier votre corps après les excès alimentaires.
2) *Comment prendre **ENERGY DIET** ? **N'oubliez pas légumes et fruits à volonté !***

Lundi 15/12/2014 *Mardi 16/12/2014* *Mercredi 17/12/2014* *Jeudi 18/12/2014* *Vendredi 19/12/2014* *Samedi 20/12/2014* *Dimanche 21/12/2014* *Lundi 22/12/2014* *Mardi 23/12/2014*	*1 repas **ENERGY DIET** le matin* *1 repas **EQUILIBRE** le midi* *1 barre **Break Equilibre/Minceur** à **16 h** avec un stickthé/stickafé* *1 repas **ENERGY DIET** le soir*
*Mercredi **24/12/2014***	*1 repas **ENERGY DIET** le matin* *1 repas **EQUILIBRE** le midi* *1 repas **ENERGY DIET** à **18 h*** ***Réveillon de NOEL, on profite de la table en famille, soyez gourmets !***
*Jeudi **25/12/2014***	*1 repas **ENERGY DIET** le matin* *Déjeuner en famille* *Dîner en famille*
Vendredi 26/12/2014 *Samedi 27/12/2014* *Dimanche 28/12/2014* *Lundi 29/12/2014* *Mardi 30/12/2014*	*1 repas **ENERGY DIET** le matin* *1 repas **EQUILIBRE** le midi* *1 barre **Break Equilibre/Minceur** à **16 h** avec un stickthé/stickafé* *1 repas **ENERGY DIET** le soir*
*Mercredi **31/12/2014***	*1 repas **ENERGY DIET** le matin* *1 repas **EQUILIBRE** le midi* *1 repas **ENERGY DIET** à **18 h*** ***Le soir, BON REVEILLON avec ses amis et Bonne Année !*** ***Bougez un MAX sur la piste de danse pour éliminer !!!***
*Jeudi **01/01/2015***	*1 repas **ENERGY DIET** le matin* *Déjeuner selon votre choix* *Dîner selon votre choix* *1 repas **ENERGY DIET** le matin*
Vendredi 02/01/2015 *Samedi 03/01/2015* *Dimanche 04/01/2015* *Lundi 05/01/2015*	*1 repas **EQUILIBRE** le midi* *1 barre **Break Equilibre/Minceur** à **16 h** avec un stickthé/stickafé* *1 repas **ENERGY DIET** le soir*

3) *Si vous partez aux sports d'hiver, n'oubliez surtout pas **BEAUTYSANE SPORT** pour éviter les courbatures et les problèmes musculaires, **STICKOLA** pour avoir du tonus.*

Il est devenu essentiel de manger mieux pour vivre mieux et plus longtemps.

MON SUIVI PERSONNEL

Jours	Matin	Midi	Soir
Lundi 15/12/2014			
Mardi 16/12/2014			
Mercredi 17/12/2014			
Jeudi 18/12/2014			
Vendredi 19/12/2014			
Samedi 20/12/2014			
Dimanche 21/12/2014			
Lundi 22/12/2014			
Mardi 23/12/2014			
Mercredi 24/12/2014			
Jeudi 25/12/2014			

Il est devenu essentiel de manger mieux pour vivre mieux et plus longtemps.

MON SUIVI PERSONNEL

Jours	Matin	Midi	Soir
Vendredi 26/12/2014			
Samedi 27/12/2014			
Dimanche 28/12/2014			
Lundi 29/12/2014			
Mardi 30/12/2014			
Mercredi 31/12/2014			
Jeudi 01/01/2015			
Vendredi 02/01/2015			

Votre carnet alimentaire est une aide précieuse. Remplissez-le car il va vous permettre de rectifier tout de suite les écarts avant même que votre journée soit catastrophique.

Oubliez l'idée : « foutu pour foutu, je me lâche ». Votre bien être psychologique est très important car il amène votre bien être physiologique et inversement.

Une nouvelle année Forme et Bien Etre commence : 2015
On programme une date et on se voit.

Mon Menu de Réveillon

Parce que Energy Diet est une fantastique base culinaire, il est possible de faire de délicieux plats, à moindre frais calorique…

Alors, à vos tabliers et régalez-vous !

Entrée
Noix de St Jacques à la crème poids lardon et curry de Madras
Pour 4 personnes Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn
Ingrédients :
400 g de noix de St Jacques 100 g de petites crevettes roses décortiquées 1 c à soupe d'huile d'olive 10 g de beurre 1 échalotte 1 c à café de curry Madras 5 cl de vin blanc sec 250 ml de lait ½ écrémé Sel, poivre 1 dose d'ED Pois lardons
Chauffez préalablement vos assiettes en les glissant au four à base température. Pelez et émincez finement l'échalote. Dans une poêle, faites fondre une noisette de beurre, dorez-y pendant une minute les noix de St Jacques en les retournant. Retirez-les de la poêle et réservez sur une assiette. Ajoutez ensuite l'huile d'olive. Faites dorer l'échalote, ajoutez les petites crevettes. Cuire sur feu moyen 4 à 5 minutes environ. Arrosez avec le vin blanc sec et faites réduire. Versez une dose rase d'Energy Diet pois lardons dans un shaker contenant 250 ml de lait, secouez. Versez la crème pois lardons puis ajoutez une cuillère à café de curry de Madras. Laissez chauffer quelques secondes. Ajoutez les noix de St Jacques dans la crème au curry et laissez mijoter 2 mn environ. Servez sans attendre sur les assiettes chaudes.

Mon Menu de Réveillon

Parce que Energy Diet est une fantastique base culinaire, il est possible de faire de délicieux plats, à moindre frais calorique…

Alors, à vos tabliers et régalez-vous !

Plat
Cailles farcies au foie gras, pommes duchesse Beautysané
Pour 4 personnes *Préparation : 30 mn* *Cuisson : 30 mn*
Ingrédients :
4 belles cailles vidées *200 g de foie gras mi-cuit ou 200 g de mousse de foie gras* *150 g d'oignons grelots* *150 g de champignons de paris* *1 c à soupe d'huile d'olive* *10 cl de vin blanc (sauternes de préférence)* *25 cl d'eau,* *Sel, poivre* *2 doses d'ED crème de poulet ou crème de champignon* *2 sachets de purée Tradition*
Coupez le foie gras en 8 morceaux égaux. *Poivrez et farcissez chaque caille avec 2 morceaux de foie gras.* *Bridez les cailles avec du fil de cuisine.* *Dans une cocotte, faites revenir à feu doux, les petits oignons et les champignons dans l'huile d'olive.* *Lorsqu'ils sont bien dorés, retirez-les et réservez-les.* *Dans la même cocotte, faites dorer les cailles sur toutes leurs faces. Salez et poivrez.* *Versez le vin blanc et l'eau puis ajoutez les petits oignons et les champignons.* *Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 mn.* *En fin de cuisson, ajoutez 2 doses d'ED crème de poulet ou de champignon. Mélangez bien puis laissez cuire encore 5 mn sans ébullition.1* *Servez avec des fagots de haricots verts et des pommes duchesse Beautysané.* *Pour faire les pommes duchesse, préparez votre purée selon le mode d'emploi indiqué. Ajoutez-y 2 blancs d'œuf montés en neige, une pointe de noix de muscade, du poivre. Mélangez bien.* *A l'aide d'une poche à douille, dressez des rosaces sur une plaque de cuisson. Enfournez à four chaud (240° ou Thm 8) pendant 8 mn, jusqu'à légère coloration.* *Servez avec les cailles sans attendre.*

Mon Menu de Réveillon

Parce que Energy Diet est une fantastique base culinaire, il est possible de faire de délicieux plats, à moindre frais calorique…

Alors, à vos tabliers et régalez-vous !

Dessert
Parfait au chocolat sauce Grand Marnier
Pour 4 personnes *Préparation : 12 mn* *Cuisson : 5 mn*
Ingrédients :
50 g de beurre, 4 œufs *150 g de sucre, 100 g de farine* *½ l d'eau , ½ l de lait, 2 c à s de Grand Marnier* *Beurre pour le moule* *4 doses Ed Chocolat, 2 doses Ed vanille*
Dans un grand saladier, mélangez 4 doses ED chocolat dans de l'eau chaude mais non bouillante. *Dans une terrine, fouettez les jaunes d'œuf avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.* *Incorporez le beurre en pommade, puis petit à petit la farine. Mélangez bien.* *Sans cesser de fouetter, incorporez le mélange eau/ED chocolat en un mince filet.* *Battez les blancs d'œuf en neige bien ferme puis incorporez-les délicatement à la préparation.* *Beurrez un moule à haut bord allant au micro-ondes et versez-y la préparation.* *Faites cuire au four à micro-ondes pendant 5 mn à puissance moyenne.* *Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. La lame doit ressortir propre et sèche.* *Si ce n'est pas le cas, prolongez la cuisson de 10 à 20 secondes.* *Sauce Grand Marnier* *Délayez 2 doses d'ED vanille dans le lait. Ajoutez le Grand Marnier* *Lorsque votre gâteau est froid, démoulez-le et versez le nappé de sauce vanille Grand Marnier.*

Le Pain d'épices Energy Diet

Pour 1 cake familial
Préparation : 10 mn
Cuisson : 40 mn

Ingrédients :

1 yaourt
3 oeufs
1 grosse cuillère à soupe de miel
10 g de beurre
1 sachet de levure chimique
2 pots de farine
1 dose d'Energy Diet café
1 cuillère à café d'épices spécial « pain d'épices »
1 stickafé

Préchauffez le four à th. 6/7.
Dans un saladier, cassez les œufs, versez le pot d'yaourt, le sachet de levure, le stickafé, la farine et l'Energy Diet Café.
Mélangez le tout.
Dans une casserole ou au micro-onde, faites fondre le beurre avec le miel. Puis incorporez à la préparation. N'oubliez d'ajouter les épices.
Versez le tout dans un moule à cake.
Enfournez pendant 30 à 40 mn. La lame sèche d'un couteau déterminera la fin de la cuisson.

A déguster au 4 h avec un stickthé ou un stickafé ou pour les fêtes avec un foie gras.
Un vrai délice !